

ほけんだより がつ 5月

令和元年5月
万葉小学校
保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。子供たちも新しい環境に慣れてきたころではないでしょうか。それと同時に心身の疲れも出やすい時期です。また、運動会の練習も始まります。練習の疲れが残るとけがをしたり、体調を崩しやすくなったりします。生活のリズムを崩さないよう心がけ、汗をかいたらすぐにふいたり、衣服の調節をしたりして、体調管理には気を付けましょう。



5月の保健目標

体を清潔にしよう

忘れずに持って来ましょう

5月の予定

7日(火)	心臓検診	1年、4年該当者
8日(水)	聴力検査	1年
9日(木)	尿検査	全学年
10日(金)	内科検診	4～6年
	尿検査予備日	

●朝の元気チェックをしてみよう！

ふと気付くと「体がだるい」「気分が晴れない」、そんな感じがすることはありませんか。いろいろな環境の変化があるこの時期は、体も心も疲れやすくなっています。これから毎朝自分の体は元気に学校へ行ける状態なのか、確認してみましよう。元気がない人は、睡眠を多めにとる、好きなことをしてリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれません。がんばるときにはがんばる、休むときには休む。生活の中でうまくバランスをとっていけるといいですね。

昨日の夜はよく眠れましたか？



痛いところはないですか？
(頭、お腹など)



体がだるい、重い感じはしませんか？



せき、のどの痛みはないですか？



悩みや心配なことはないですか？



朝ごはんはしっかり食べられましたか？





●身体計測の結果（平均値）

		男子		女子	
		身長（c m）	体重（k g）	身長（c m）	体重（k g）
1年	本校	118.2	24.5	114.2	19.7
	富山県	116.7	21.5	115.6	20.9
2年	本校	121.5	24.0	121.2	22.4
	富山県	122.6	24.2	121.9	23.7
3年	本校	126.9	27.3	125.6	24.5
	富山県	128.5	27.5	127.6	26.7
4年	本校	137.6	34.9	134.5	31.2
	富山県	133.9	31.0	133.9	30.5
5年	本校	139.3	34.9	141.8	35.5
	富山県	139.4	34.7	140.6	34.4
6年	本校	143.7	36.5	147.8	41.8
	富山県	145.7	38.8	147.1	39.2

- 富山県の平均は平成30年度のもので。
- 体格には個人差がありますので、平均はあくまでも目安です。
大切なのはバランスよく成長しているかどうかです。

●よい歯のコンテスト

高岡市よい歯の児童コンテストが6月6日に行われます。歯と口の健康週間に合わせて毎年行っているもので、歯並びや歯と口の状態を歯医者さんが審査します。

永久歯は一生使う歯です。これからも大切にしてください。
みなさんもよく噛んで食事をし、毎日しっかり歯を磨き、
むし歯のない強く健康的な歯を目指しましょう。



4月に続いて今月もたくさんの検診が予定されています。各検診の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さんについては「受診カード」をお渡ししています。また、運動器検診、歯科検診の結果は全員にお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、受診カードをもらった場合は早めに専門医を受診してください。

また、今後の保健管理のため、受診の結果を学校にお知らせください。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。